

IT fractionnes 30x30 par Alain Roche

Vendredi, 09 Janvier 2009 20:56

Ivan Borcard



Twitter

Recommander

Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

Voici un article paru sur le site <http://www.camptocamp.org/> site dédié à la montagne et les sports qui gravitent autour 😊

L'article ayant disparu, je me suis permis de le copier !!!

Pourquoi et comment faire évoluer les célèbrissimes séances de 30/30 ?

La célèbrissime séance de 30/30 est une séance type de PMA courte.

Toutefois la méthode qui consiste à appliquer une séance type à un individu précis a ses limites!!

Les séances de 30/30 doivent donc être adaptées individuellement au risque de perdre en efficacité.

Rappel de l'intérêt de ce type de séance dans le cadre du développement de la PMA :

- > une moindre montée du taux d'acide lactique
- > une moindre fatigue (cela permettra d'enchaîner une autre séance de qualité derrière)
- > une détérioration gestuelle moins fréquente (cela permet d'éviter de se désunir et donc de garder sa technique de glisse en ski)
- > assurer un fort impact sur le système de transport d'oxygène, capacité déterminante pour les sportifs pratiquant des activités d'endurance

Comment réaliser les 30'' d'effort ?

Le travail spécifique sera constitué d'un enchaînement d'accélération pendant 30 secondes suivies de 30 secondes de récupération.

Attention il ne s'agit en aucun cas d'une succession de sprints de 30'' !!

Pourquoi ?

L'objectif est de développer sa PMA/VMA : l'accélération doit être sur la base de votre VMA. Il faut rester relâché. Le rythme doit permettre d'enchaîner les accélérations sans rupture.

Pendant les 30'' de récupération il faut rester actif et continuer à skier ou courir. (Or cela ne sera pas possible si les 30'' d'effort sont faits en allure sprint !!)

Pourquoi faire varier la séance de 30/30 ?

30/30 , 40/20 , 30/20....quelle formule choisir ?

C'est essentiellement la dérive cardiaque qui va déterminer la formule la plus appropriée :

Pendant les 30'' de récupération, les pulsations doivent descendre de minimum 10 pulsations et au maximum 20 pulsations.

Il faut ainsi moduler les temps de récupération et/ou d'effort en fonction de cette dérive.

Alors c'est vrai de manière assez globale on considère qu'une récupération de 30'' après un effort une accélération intense permet d'obtenir une récupération sur la base d'une dérive cardiaque de 20 pulsations environ...

D'autres paramètres permettront d'affiner les temps d'accélération et ceux de récupération :

- > La rapidité de la transition entre le repos et l'effort : en d'autres termes, le passage de la FC de repos à la FC d'exercice (plus c'est rapide mieux c'est ...)
- > la vitesse d'exécution atteint à chaque temps d'effort
- > la nature de la dérive cardiaque pendant l'exercice. Toutefois sur ce point c'est très difficile à mesurer avec un cardio car le temps de réaction de l'appareil fait que l'on ne peut pas se fier à la valeur de la FC affichée à la fin des 30'' d'accélération. Certes sur le cardio la FC va

augmenter mais pas autant que la réalité.

Comment adapter la séance ?

Si les pulsations ne montent pas assez, il faut augmenter le temps de travail et/ou diminuer le temps de récup donc passer au format 45"/30 ou 40/20 ... et l'inverse si elles montent trop.

On peut éventuellement sur le même principe réaliser une série de 6 x (1'30" avec récup de 30")

Sur cet exercice on peut réaliser 6x1'30/45" puis 7 fois et enfin 8 fois pour finir.
Les tous meilleurs font du 10 fois.

A l'extrême, il est possible d'aller vers du 45/15 x 15... une séance vraiment très exigeante !!

Attention aux valeurs du cardio !

Sur ce type de séance de PMA la règle importante reste la gestion de l'effort... et le ressenti du compétiteur !

Un compétiteur non aguerri à ce type de travail aura besoin de quelques séances pour "sentir" le niveau d'intensité de la phase active, sous peine de finir exténué et d'abrégé la séance avant le nombre de répétitions initialement prévus.

Les valeurs du cardio ne sont pas très utiles pour mesurer l'intensité de la phase active lors des séances de PMA courtes comme le 30/30.

Pourquoi ?

Avec l'inertie du système cardio-vasculaire ajoutée au filtre de la mesure du cardiofréquencemètre lui même, on ne peut pas voir avec précision la valeur exacte de la FC en instantané.

Par contre avec un exercice bien mené, on peut obtenir sur l'ensemble de l'exercice (par exemple 10 x 30/30) une montée progressive de la courbe de Fc en valeur maximale. Celle-ci est révélatrice d'une récupération incomplète intentionnelle et d'une contraction progressive d'une dette d'oxygène.

Combien de répétitions ?

Tout d'abord un rappel : On constate que lors des séances de type 30/30, on arrive à 100% de sa VO2Max après 5 répétitions.

Cela signifie que l'efficacité du 30/30 commence à partir de la 5e série... d'où l'importance d'une plage de travail à 30/30 sur 12 à 15 minutes.

Cette plage de travail spécifique sera reprise au minimum deux fois dans la séance avec une période de récupération active de 15 minutes au minimum avec une FC de 70%.

Attention à ne pas faire dériver de trop la FC (mini 65% de la FC max).

Pour les athlètes parfaitement entraînés et en période de microcycle de préparation 3 fois 15 minutes de 30/30 devient pertinent ce qui fait du 5' à 100% de VO2max par série soit un total de 15' à 100% de VO2max... limite maxi pour une séance (on peut faire plus mais cela va fortement nuire pour la séance du lendemain...).

Quel temps de récupération entre deux séries ?

Le temps entre la période d'effort et celle de la récupération dépend (là encore...) de la maîtrise de la dérive cardiaque :

En CAP (course à pied), on travaille plutôt sur des temps de transition de 3' s'il y a deux séries. Alors qu'en vélo, on allonge un peu le temps tout en restant sur des dérives cardiaques de -10 à -15 maxi. En réalité tout va dépendre de l'objectif recherché :

1. Il s'agit d'obtenir une montée de la PMA pour aller vers son maxi possible.

On partira sur deux 2 séries assez proches avec des dérives cardiaques inférieures à 20 puls entre la FC de la fin de la dernière séries de 30/30 (par exemple 180) et la FC de l'étape de transition entre les 2 séries (soit 160 sur les 3' de récup)

2. L'objectif est le maintien à "haut niveau" de la PMA. On sera plutôt sur trois séries de 15' de 30/30 (avec ces chiffres, on est déjà dans le haut niveau). Dans ce cas il est intéressant de rallonger les temps de transition pour permettre une récupération suffisante afin de ne pas voir la dernière série perdre en qualité et chuter à des valeurs inférieures aux 98 % de PMA souhaités)

A titre anecdotique c'est ainsi que travaille Dieter Hogen l'entraîneur des tous meilleurs marathoniens du Kenya.

@lain Roche

Commentaires publics · [Vue modérateur](#)

 [Paramètres](#)



Ajouter un commentaire...

Publier en tant
que Ivan
Borcard (Ce
n'est pas
vous ?)

Commenter

Publier sur Facebook

Module social Facebook

[< Précédent](#)

[Suivant >](#)

Mise à jour le Dimanche, 06 Novembre 2011 20:22